



幼兒體能與遊戲

林風南◎著



幼兒體能與遊戲

林 風 南 著

省立台南師範學院副教授

五南圖書出版公司 印行

國家圖書館出版品預行編目資料

幼兒體能與遊戲 / 林風南著, -- 二版, --
臺北市：五南, 民79
面： 公分

ISBN 957-11-0182-6(平裝)

1. 兒童遊戲

523.13

82005153

幼兒體能與遊戲

作 者 林風南

出版者 五南圖書出版股份有限公司

發行人 楊榮川

地 址：台北市大安區106

和平東路二段339號4樓

電 話：(02)27055066 (代表號)

傳 真：(02)27066100

郵政劃撥：0106895-3

網 址：<http://www.wunan.com.tw>

電子郵件：wunan@wunan.com.tw

顧 問 財團法人資訊工業策進會科技法律中心

版 刷 1988年 11月 初版一刷

1990年 9月 初版二刷

1993年 8月 二版一刷

2003年 8月 二版九刷

定 價 350元

版權所有·請予尊重

序 言

兒童生活以遊戲為中心，遊戲是最自然、最自由的活動，不僅帶給兒童無上的喜悅和莫大的滿足，更是教育兒童最理想的園地。兒童透過遊戲生活的體驗，學習各種知識，並從遊戲的創意過程中，獲得適應兒童社會的能力，促進身體的成長和發展，奠定將來社會生活所必需的各種基本能力。赫洛克認為遊戲具有身體的、治療的、教育的、社會的、道德的價值，洵非過言。因此，幼兒期乃至學童期遊戲的「實踐狀況」對於兒童將來成為健全的「社會人」，具有極為重要的意義。

可是，近年來由於「都市化的形成」、「郊區亂建的擴大」、「交通量的激增」、以及「農村情況的變化」之影響，自然的戶外空地或遊戲場所日漸消失；加上一般父母對於子女採取過份保護、過份干涉的養育態度，這些複雜因素阻礙了兒童戶外遊戲的發展，使得兒童們內在充沛的精力無以發散，導致體能的低下，甚至成為情緒障礙的誘因。而教育偏重智育發展的結果，知識教育反成為兒童的生活中心，更忽視了兒童體能與健康的問題。時下許多關心兒童教育的專家學者們，正流行用「匆促兒」、「飼料雞」、「電視兒童」來形容我們的下一代，確認今日兒童的問題已經亮起了紅燈；而有識之士更開始關心兒童遊戲的種種問題，謀求解決問題的方法。其中廣受注目的「幼兒體育」應運而生，為

2 幼兒體能與遊戲

今日兒童遊戲問題的解決提供了新的觀念和做法。

我國幼兒體育的推展，受到教育學者和體育學者的支持，其成效和價值普獲肯定，而更重要的是這種觀念已廣為幼教同仁所接納。惟目前所倡行的「幼兒體能活動」，其所揭櫫者雖以「發展身心皆健全的幼兒」為目標，惜其活動內容與指導仍難脫「傳統體育」之窠臼，不免流於運動「能力」與「技術」之訓練，忽略了更高層次的教育目標。因此，尋求兼顧幼兒整體發展的「指導」方法，使幼兒體能活動之推展，提昇更高的層次，實為當務之急。

有鑑於此，本書首章乃針對今日兒童遊戲的問題，從社會的現狀檢討兒童遊戲的功能、影響兒童遊戲的因素，並探討兒童遊戲的本質，為理解兒童遊戲之參考。第二章嘗試以運動教育（movement education）的理念，將幼兒體能活動定義為：「以運動（movement）為主體，以遊戲為方法，以教育為指導，以培養幼兒身心發展的基礎能力為目標之活動。」闡述運動遊戲對幼兒發展的重要性及其功能，以建立幼兒體能活動應有的基本觀念。第三章則根據幼兒身心發展的順序，提示幼兒體能活動的基本課題，為幼兒體能活動指導之重要依據。第四章說明幼兒運動機能、運動能力發展的特性，剖析身體動作的要素，為幼兒體能活動內容之基礎；例舉各種運動遊戲的方法，為擬訂幼兒體能活動指導計劃之參考素材；提示擬訂幼兒體能活動指導計劃的要點和方法，為幼兒體能活動展開指導的方針。

本書之編撰，辱承 吾師陳英三教授之指導與敦促，衷懷感涕；而本書之出版，得力於五南圖書出版公司楊榮川先生之鞭策與協助，特此深致謝意；本校七七屆畢業生吳宗憲、呂佳霖、趙慧芳同學幫忙謄稿，高美齡同學協助繪圖，備極辛勞，一併在此致謝。惟著者學淺

識薄，兼以行文倉促，疏漏之處，在所難免，尚祈讀者先進，不吝指正。

林 風 南 謹識

中華民國七十七年八月
於 省立台南師範學院

目次

序 言

第一章 緒 論

第一節 兒童遊戲的理解	／ 1
一、兒童遊戲觀	／ 1
二、兒童遊戲的特質	／ 6
第二節 兒童遊戲的重要性及其功能	／ 13
一、兒童遊戲的重要性	／ 13
二、兒童健康生活與遊戲	／ 16
三、兒童的心理、社會發展與遊戲	／ 25
第三節 影響兒童遊戲的要素	／ 36
一、成熟與學習的因素	／ 37
二、個人條件的因素	／ 40
三、環境條件的因素	／ 42
四、結 語	／ 49

第二章 幼兒體能活動應有的基本觀念

第一節 幼兒體能活動的意義與目的	／ 55
一、幼兒體能的內容	／ 55
二、幼兒體能活動的意義與目的	／ 57
第二節 運動是人類身心發展的引發機	／ 58

第三節 運動有促進腦活性化的作用	／60
第四節 運動為兒童各種機能發展的核心	／63
一、運動遊戲與精神運動機能的關係	／63
二、運動遊戲與認知機能的關係	／66
三、運動遊戲與情緒機能的關係	／68
四、結 語	／69

第三章 幼兒體能活動的基本課題

第一節 幼兒身心發展的順序與課題	／71
一、感覺——運動期	／71
二、語言發展期	／72
三、知覺發展期	／72
四、高次認知機能發展期	／73
五、情緒發展與社會適應	／73
第二節 幼兒體能活動的基本課題	／74
一、提高感覺——運動技能	／74
二、提高身體意識	／77
三、提高時間、空間、因果關係的意識	／80
四、提高心理的各種機能	／81

第四章 幼兒體能活動的指導

第一節 幼兒運動機能發展的特性	／85
第二節 幼兒運動能力發展的特性	／89
一、幼兒的動作發展	／89
二、幼兒運動能力因素的發展	／100

第三節 幼兒體能活動的指導內容	／107
一、身體動作的理解與基础性動作的指導	／107
二、幼兒體能活動的指導內容例	／121
第四節 幼兒體能活動指導的展開	／283
一、幼兒體能活動指導計劃的擬訂	／283
二、幼兒體能活動指導的展開	／288

第1章 緒論

第一節 兒童遊戲的理解

一、兒童遊戲觀

遊戲是與人類生活同在的一種活動，可以說自有人類便有遊戲。可是遊戲是什麼？人類究竟為何而遊戲？關於遊戲的起源，自古已有種種的臆測和解釋。不過，遊戲是一種極為複雜的現象，而各種遊戲學說或由於觀點的不同，對遊戲的意義遂有多種的說法，其界說也不盡一致。為便於了解兒童遊戲起見，本文擬將過去的遊戲學說中較具代表性者，加以整理說明如下：〔註1〕、〔註2〕、〔註3〕。

(一)精力過剩說 (Surplus energy theory)

為德國大詩人薛勒 (Von Schiller, 1875) 所創，英國名哲學家斯賓塞 (Spencer, H. F. 1873) 加以改進，所以又叫做「薛斯學說」 (Schiller-Spencer theory)。他們主張遊戲乃精力過剩的結果，含有在生活所需活動以外，將剩餘的精力在遊戲（意指不具生存目的之行爲）中發散之意義。因此，在他倆心目中，遊戲可說是沒有目的的活動。

這種觀點，無法完全解釋兒童的遊戲現象，因為即

2 幼兒體能與遊戲

使兒童在貯備精力的狀態中，仍有遊戲的事實；病弱兒童亦非完全不作遊戲；而有時雖感疲倦，亦有不肯停止遊戲的事實。

(二)放鬆說 (Relaxation theory)

此說乃與精力過剩說的觀點恰好相反，主張遊戲是由於精力不足所產生的活動，提倡者為拉柴路斯 (Lazarus 1833) 和柏屈克 (Patrick, G. T. W 1916)，他們認為本質上遊戲乃人類遭遇新課題之後感到疲倦時，為補充已消耗的熱能之手段。所以，遊戲即是休養的活動。

這種說法也不能適用於兒童，因為兒童的遊戲動機並非全為休養，且因遊戲所發生的疲勞，需賴睡眠休養；而人在精力充沛時更需遊戲。

(三)生活準備說 (或本能練習說) (Preparation theory or Instinct practice theory)

瑞士心理學家葛羅斯 (Groos, K. 1898) 認為遊戲因本能而起，是為將來個體成熟時，預為適應生活作準備。也就是藉遊戲以發展將來生活適應上所必要的機能，而在遊戲中練習將來的生活技巧。

該學說也不適用於兒童。因為一切遊戲甚難收到完全準備的效果，且兒童在長大成人後需要何種活動亦難確知，兒童的遊戲絕沒有為將來而準備的打算。

(四)複演說 (Recapitulation theory)

霍爾 (Hall, G. S. 1906) 受進化論 (個體的發生乃重演系統發生的歷程) 的影響，而主張遊戲是重演人類祖先的活動。如爬樹、挖洞、玩沙、玩水、追逐等是。他認為遊戲不僅是發展將來本能技巧的活動，同時也在消除因遺傳所帶來初期不必要的本能技巧。也就是說，在早期人類所表現的原始行為，現代的人類將之以遊戲的形態表

現出來。簡言之，人類係將原始以來的文明流程中所進行的活動，當做個體發展的過程，依次反覆。溫特（Wundt, 1913）為此說的支持者。

對兒童的遊戲而言，該學說亦難成立。因為兒童對於原始人類遊戲的愛好，實由於其性質或興趣相近，而並非在複習其祖先的生活。又根據現代事實而言，兒童喜歡汽球、飛機、機器人等玩具，都是人類祖先所夢想不到的玩物。

（五）成長說（Growth theory）

為阿布連頓（Appleton, 1910）所創。他認為遊戲是將人類各器官的成長轉化成自然狀態的反應。也就是說，遊戲乃因身體的構造使然，而遊戲的性質純在滿足身體生長的需要，一切生物均有滿足其身體生長的需要，因此一切生物均各有其遊戲活動。當機體未獲充分生長時，則需要遊戲；如生物機體已生長成熟時，則遊戲的慾望亦隨之消失。

該學說雖不能涵蓋遊戲的全部，但肯定了遊戲對兒童成長的意義。

（六）淨化說（Catharsis theory）

主張者有卡爾（Carr, 1902）、羅賓森（Robinson 1920）、克連（Klein 1932）等人。他們認為在遊戲中，可以解除淨化被壓抑的情緒、慾望、或情結（Complex）。簡單說，遊戲是發洩情感的一種工具。

這種說法也不能包括遊戲全部的內涵，因為發洩情感以緩和有害的情緒，為遊戲的功用之一而已。

（七）自我表現說（Self-Expression theory）

美國密西根大學教授密卻爾（Mitchell）認為以上各學說，未能

4 幼兒體能與遊戲

完整地說明遊戲的本質，於是另創此說。其要義謂：人是活動的生物，活動為生命的基本需要。根據人體解剖的構造，生理的需要，心理的傾向，以遊戲為人類求生的方法，其所表現的各種現象即是生命，而生命的表現即是自我表現。人有生命即有動機與需要，而遊戲正是提供這項滿足的活動。

本學說以生理、心理、及解剖學為根據，說明遊戲之本質為人類求得自我表現之機會。而所謂自我表現者，即吾人之生活現象也。

(八)兒童動力說 (Infantile dynamics theory)

拜旦迪克 (Buytendijk, 1934) 認為兒童因為是兒童所以要遊戲，遊戲是影響「緊張——放鬆」週期之放鬆層面的節奏。他把遊戲看做是「兒童力學」一般特質的表現，而非單純的機能。兒童力學包括四種特質：〔註4〕(1)運動的無方向性（即感覺運動的不統一，或是精神的不統一）；(2)運動的衝動性；(3)對現實的實際態度（與知識性態度相反的感情性態度）；(4)對現實的曖昧態度（即吸引和排斥兩種對立的態度並存）。

兒童動力說是從個人人格動性要素來進行遊戲行為的分析，為近代的新遊戲學說。

以上各遊戲學說，乍見都言之成理，但若深加探討，即可發現由於觀點及思想型態之不同，而各執一詞，不無偏廢，對遊戲之起源仍無法作完整的解釋。因此，最後擬參酌幼教之父——福祿貝爾 (Froebel, 1728~1852) 的遊戲觀進一步來了解兒童遊戲的意義。

(九)福祿貝爾

認為「遊戲乃幼兒期人類發展（即兒童生活）的最高層次，因為遊戲是兒童自由表現自我之內在者。亦即呼應自我內在本質之必須，而表現於外在者。」〔註5〕如此，因幼兒期兒童的遊戲乃最純粹的精

神表現，而成爲最敏銳的直觀之作用，並重新引發內在本質之提高。根據福氏的說法，兒童的遊戲衝動是以三位一體的創造活動而展開，即「行動」、「知覺」、「思維」等三種作用凝成一體的表現。在遊戲衝動下，兒童做自己能力範圍內的事情，識知、理解各種事物，了解自己本身，提高自覺，或者再做幾次的自我決定。所以遊戲能造就創造力豐富的兒童，提高多方面的能力和生命力，具有無上的價值。

福氏的遊戲大致可分爲「勞作遊戲」和「運動遊戲」兩個領域。前者爲智能、感覺的遊戲，譬如把「恩物」當作遊戲來使用，讓兒童們認識生活和美；後者則爲在野外，自古所進行的兒童遊戲（如追逐、攀爬等）或唱歌遊戲、行進等。他認爲運動遊戲是兒童身心均衡發展上所不可或缺的，其效果有三：提高並強固「身體的能力」、「精神力」、及「道德心」（正義、中庸、克己、真摯的友情、公平無私的美德等）。他雖然一再提及精神力和道德心的提高，但對於身體能力也給予正當的評價。他認爲運動遊戲（或身體運動）可以發展身體能力，使兒童獲得運用其力量的手段。而且，在身體繼續不斷地循序漸進發展中，可以訓練其運用身體的手段（即每一階段的完成是下一階段發展的必要條件，且每一階段同等的重要）。因此，在幼兒期使身體和四肢均衡發展，能自由地活動身體，是兒童的重要課題。而對於兒童進入學齡期以後的整個訓練，也有積極納入的必要。換句話說，運動遊戲是奠定幼兒成爲創造性豐富的人類之基礎。

從上面我們可以了解，福氏的遊戲觀「重視兒童的發展，注重藉自然以開展兒童的內在本性」，是極爲合理的見解。同時，他獨創的「恩物」賦予「玩具遊戲」積極的教育意義，他還主張把「身體運動」納入各級學校正式課程中。總之，福氏的思想與實踐爲兒童遊戲的指導開啓先河，給兒童遊戲注入了生命力，其對後世之影響，至深

且鉅。

在今日兒童遊戲正處於時間、空間被壓迫的社會裏，我們與其從各種學說中去研究孰是孰非之不易獲致完整的結論，不如隨時從現狀來探討有關兒童遊戲的內容、兒童遊戲的功能、影響兒童遊戲的因素等，據以追求兒童遊戲的本質，作為兒童遊戲開展之指導，更具意義與價值。

二、兒童遊戲的特質

就如前面所述，各學者對遊戲的看法極為分歧，不易獲致完整的結論。因此，為便於把握兒童遊戲起見，下面試擬從遊戲的分類來探討並闡明兒童遊戲的特質，以供參考。

遊戲的分類方法很多，就分類的觀點而言，大致可歸納成「身心發展為中心」、「遊戲型態為中心」、及「社會學為中心」等三種分類方法，茲分別說明如下：

(一)身心機能發展為中心的分類

遊戲也是人類的一種行為（動物也有遊戲），有的人視遊戲為欲求和滿足欲求的過程；有的人認為它是主體和環境相互作用而發生的，因此遊戲的形態和種類也隨著身心的發展或環境的條件而變化。職是之故，遊戲的分類多與感覺、運動、知能活動、社會性活動等的發展相關連。基於此種看法者例如：

1. 繆勒（Bühler, ch., 1928）的分類廣被應用於幼兒期的遊戲分類中，他認為遊戲是全面性發展的一種手段，而從兒童的體驗形式加以分類如下：〔註6〕

(1)機能遊戲（Functional play）：舞動四肢感到快樂，或依聽音機能發展的程度去確定並探索其存在，即所謂「快樂原則」，以1

歲、2 歲幼兒居多。

(2)想像（虛構、模仿）遊戲（Imaginative play）：為大人生活之重現，可表現出豐富的想像力，其形式多為模仿遊戲。約 3、4 歲最多，此後直到 6、7 歲止逐漸減少。

(3)接納遊戲（Acceptional play）：對看畫冊感興趣，聽音樂或童話感到喜悅等。以幼兒前期為多，到 3～4 歲暫時減少，6 歲以後又增加。

(4)構成遊戲（Constructive play）：如積木、描繪、折紙、粘土細工、玩砂等是。隨著智能的發展而增加，4、5 歲左右開始大量增加。

2. 柏登（Parten, M.）從社會性行為發展（或者是人際關係）之觀點，將遊戲分為〔註 7〕：(1)無目的的行為（Unoccupied behavior）、(2)旁觀的行為（Onlooker behavior）、(3)單獨遊戲（Solitary behavior）、(4)平行遊戲（Parallel activity）、(5)連合遊戲（Associative play）、(6)協同或組織遊戲（Cooperative or Organization play）等。

3. 赫洛克（Hurlock, E.B. 1949）將遊戲分為：(1)自由自發的遊戲（含機能遊戲，沒有規則或一定的型式，一個人玩的）、(2)模仿遊戲（Make-believe play）、(3)構成遊戲等三種。〔註 8〕

4. 布萊茲（Blatz, W.E.）也從社會性的觀點來分類：(1)單獨遊戲、(2)旁觀的遊戲、(3)平行的遊戲、(4)團體遊戲、(5)成人的遊戲。〔註 9〕

5. 山下俊郎根據遊戲中心理的作用，將遊戲分成下列五種：〔註 10〕

(1)感覺遊戲：使感覺發生作用，喚起兒童心靈上的快樂之遊戲。

如看漂亮的風車之喜悅、吹笛子的樂趣等是。從出生後到2歲左右較多，此後漸漸減少。

(2)運動遊戲：舞動軀體或四技能喚起快樂的遊戲。如嬰兒的站立或坐下乃至發展到溜滑梯、盪鞦韆、騎三輪車等是。出生後3個月開始。

(3)想像遊戲：模仿周圍各種生活或動作而感到快樂的模仿遊戲。如扮家家酒、洋娃娃遊戲等。這一類型的遊戲約自2歲起出現，3～4歲最多，此後隨著對現實生活的體驗而逐漸減少。

(4)接納遊戲：看畫冊、聽收音機、聽故事或歌唱之類的遊戲。約滿一歲開始出現，但真正能欣賞則需要到幼兒後期。

(5)構成遊戲：組合（或裝配）或再創出種種東西時感到快樂的遊戲。如積木、玩砂、粘土、剪紙、描繪等是。約滿2歲開始，整個幼兒期次第增加。

6. 皮亞傑（Piaget, J.）觀察他自己的孩子和幼稚園的兒童以及街頭孩子們的遊戲，收集近千的資料，以智慧性的或道德性的發展過程，將遊戲分為以下三類：〔註11〕

(1)機能的遊戲（實踐的遊戲）：只追求機能的快樂（別無其他目的），以運動的方式表現出來。在出生到2歲時可看到。

(2)抽象性遊戲：抽象性的想像過程遊戲。例如：把某種東西（如積木）想像或象徵做別的東西（如汽車或火車等）進行遊戲活動。從2歲到7歲間最多。

(3)規則的遊戲：具有社會性規則的遊戲，7～11歲時出現。

7. 葛羅斯（Groos）將遊戲分為：(1)感覺的遊戲、(2)運動的遊戲、(3)較高層次的心理性遊戲（即知能性的、感情性的、意志性的）。〔註12〕